

令和5年5月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
1(月)	わかめご飯 (○わかめ ○ごはん)	おさかなフライ (○おさかなフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース おかひじき入りからしあえ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●おかひじき ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●ねぎ ◎さば・イワシがし しょうゆ しお さけ) デザート (○子どもの白三色ゼリー [○りんごゼリー ○レモン風味豆乳ゼリー ○サイダー風ゼリー]) ……業者が直接学校に配達します	661 kcal 783 kcal
2(火)	ごはん	ケチャップ肉団子 (○ミートボールケチャップあん) ……小学校 1・2年生 小2ケ、小学校 3年生以上 大2ケ、中学校 大3ケ ナムル (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう) もずくスープ (○もずく ○とりにく ○とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお さけ こしょう)	590 kcal 732 kcal
8(月)	食パン	デミハンバーグ (○ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) コールスローサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン フレンチドレッシング こしょう) 春雨スープ (○はるさめ ◎なると ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) メープルジャム (○メープルゼリー)	589 kcal 746 kcal
9(火)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら) チキンカレー (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう)	807 kcal 940 kcal
10(水)	ごはん	さばの生姜煮 (○さばのしょうがに) ひじき入り野菜ソテー (○芽ひじき ○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン 小松菜のみそ汁 (●こまつな ◎なまあげ ●たまねぎ ◎さば・イワシがし ○みそ) しょうゆ しお こしょう ○いりごま)	675 kcal 841 kcal
11(木)	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校 1・2年生 小2ケ、小学校 3年生以上・中学校 大2ケ いりどり (○とりにく ◎なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●板こんにゃく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ◎さば・イワシがし ○みそ)	668 kcal 781 kcal
12(金)	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) わさびあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) 五目汁 (◎なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにゃく ●ねぎ ◎さば・イワシがし ○みそ)	640 kcal 738 kcal
15(月)	黒コッペパン	照焼きチキン (○とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん) ツナサラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しお ○さとう こしょう) ミネストローネ (○ベーコン ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリ ●パセリ ●トマト缶 げんえんやさいパイオン しお こしょう)	619 kcal 784 kcal
16(火)	ごはん	豚キムチ丼の具 (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ[はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら 豆腐スープ (○とうふ ○とりにく ○わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう) しょうゆ げんえんとりがらスープ デザート (○レモンソーダゼリー) ……業者が直接学校に配達します ○さとう ○いりごま ○かたくりこ)	691 kcal 815 kcal
17(水)	ごはん	豆入りキーマカレー (○ミックスピーズ ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ○あぶら ●にんにく ●しょうが カレールウ カレーこ じゃがいものスープ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう) げんえんちゅうのうソース ケチャップ 果物 (●パレンシアオレンジ) げんえんやさいパイオン ○さとう しお)	662 kcal 799 kcal
18(木)	ごはん	笹かまのいそべ揚げ (○ささかまぼこ ◎あおりのり ○はくりきこ ○あぶら) すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) 根菜汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシがし ○みそ)	603 kcal 728 kcal
19(金)	ごはん	あじフライ (○あじフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 切干大根の煮物 (●きりぼしだいこん ◎やきちくわ ◎あぶらあげ ●にんじん ●つきこんにゃく ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ○わかめ ●えのきたけ ◎さば・イワシがし ○みそ)	648 kcal 777 kcal
22(月)	ごはん	焼きギョーザ (○国産肉ギョーザ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ 中華風塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ○しおこんぶ しょうゆ す ○さとう しお ○ごまあぶら ○いりごま) さけ ○かたくりこ マーボー豆腐 (○とうふ ○とりにきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ○みそ げんえんとりがらスープ トウバンジャン)	655 kcal 800 kcal
23(火)	米粉入りソフト麺	いかクリスピーフライ (○いかクリスピー ○あぶら) ○さとう しお げんえんやさいパイオン こしょう) ミートソース (○ぶたひきにく ○とりにきにく ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース 大根入りわかめスープ (○わかめ ●だいこん ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ こしょう ○いりごま)	736 kcal 1002 kcal
24(水)	地産地消ウィーク(～30日)	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ 豚肉と麩のカラフルあえ (○ぶたにく しお こしょう さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン しょうゆ ○さとう みりん) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ◎なまあげ ●ぶなしめじ ◎さば・イワシがし ○みそ)	737 kcal 901 kcal
25(木)	ごはん	焼魚 (○あかうおのしょうゆづけ) こしょう ○かたくりこ) みそ野菜炒め (○ぶたにく ●もやし ●たまねぎ ●キャベツ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら ○ごまあぶら げんえんとりがらスープ ○みそ しょうゆ みりん ○さとう) 麩汁 (○やきふ ●だいこん ○わかめ ◎さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	592 kcal 706 kcal
26(金)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	鶏肉のフリット (○とりとやさいのフリット ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) ハヤシライス (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ ストロベリーカクテル (○いちごゼリー ●みかん缶 ●パイナップル缶 ●ミックسدフルーツ [●りんご ●はくどう ●おうとう ●ラ・フランス])	817 kcal 1030 kcal
29(月)	コッペパン	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小学校 1・2年生 1ケ、小学校 3年生以上・中学校 2ケ シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○わかめ ●きゅうり ●かんとん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) ◎とうにゅう しお こしょう) コーンポタージュ (○ベーコン ●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン ●マッシュルーム ○とうにゅうバター 28品目不使用シチュールウ ●パセリ げんえんやさいパイオン)	603 kcal 732 kcal
30(火)	ごはん	カレークノーデル (○カレークノーデル ○あぶら) メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう ○ごまあぶら ○いりごま) なめこのみそ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ◎さば・イワシがし ○みそ)	686 kcal 825 kcal
31(水)	ごはん	紅大豆コロッケ (○べにだいずコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) フィッシュボールスープ (○しろみぎかなととうふのだんご ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ こしょう ○かたくりこ)	658 kcal 755 kcal

「おかひじき」は、やまがたけんでさいばいがさかんです。てつ・カリウムなど、「えいようか」がたかく、とくにビタミンAがほうふです。

5月が「旬」

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海藻には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

5月 ～朝ごはんをしっかりと食べよう～

「朝が弱い」人、集中すべき時にポンヤリしてしまう人、よく立ちくらみを起こす人…毎日朝ごはんを食べていますか？毎日朝ごはんを食べると、身体にいいことが色々あります。

- 生活習慣をつくる → 寝て起きて食べるリズムを整えます
- 頭すっきり集中 → 脳に栄養を届けて、頭をつかう準備をします
- 身体が動くエネルギー → つかれにくくなったり、身体を動かしやすくなったりします

朝おなかが空かなかつたり、時間がながつたりする時は、まず水分をとりましょう。また、少し早く起きて朝日を浴びると、おなか朝ごはんを食べるための準備ができます。

今日の献立から

1日(月) こどもの日メニュー 食育の日「おかひじき」
24日(水)～30日(火) 地産地消ウィーク

おさかなフライ
おかひじき入りからしあえ
すまし汁
子どもの白三色ゼリー

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬき)
山形県産…米粉、おかひじき、きゅうり、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、なめこ、牛乳、りんご、白桃、黄桃、ラ・フランス、県産大豆使用食品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、豚肉(地産地消ウィークのみ)

「紅大豆」&「おかひじき」の豆ちしき。

「紅大豆」は、東根市より南の川西町で大切に守り育てられています。小豆と似て赤い色をしていますが大粒です。山形の県花、「紅花」をイメージして名付けられたそうです。四季の変化がはっきりしている【盆地】の気候が生産に適しています。

「おかひじき」は元々、海岸の【砂地】で育ちます。山形では、最上川を通じて種が内陸に運ばれ、【砂地】がある南陽市などの地域で栽培が盛んになりました。別名「みるな」。見かけが海藻の「ひじき」と似ていますが、おかひじきは海藻ではなく、陸に生えます。